



### 認知症の症状

～ 睡眠障害 ～

なぜ、睡眠障害をおこしやすいの!?

脳の機能低下から、生活リズムが崩れやすい  
日中の活動量が低下し、眠りにくくなる



時間の感覚が乱れて、  
昼夜逆転が起こりやすくなる

4コマまんがのおじいさんの場合

寝る前にコーヒー(カフェイン)を飲もうと  
しています。

眠たくないのに時間を間違えて寝ようと  
しています。



夜、しっかり眠るためにも  
生活リズムを整えましょう

暗くなったらカフェイン(コーヒー、紅茶、  
緑茶など)は控えましょう。

決まった時刻に寝るのではなく、眠くなっ  
たら寝室へ行くようにしましょう。

休日でも毎日同じ時刻に起きましょう。

朝起きたら太陽の光を浴びましょう。

日中の活動(散歩など)を増やしましょう。



